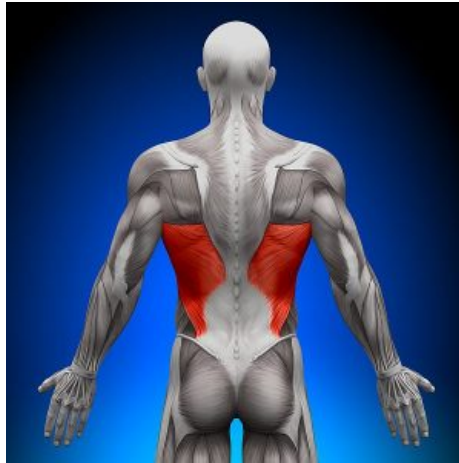


# Rudern mit Kurzhantel

**Ausrüstung:** Langhantel

**Schwierigkeit:** 2/5

**Trainierte Muskulatur:**



**m. latissimus dorsi**  
**m. teres major**  
(m. pectoralis minor)  
(m. biceps brachii)  
(m. brachialis)  
(m. trapezius)  
(m. brachioradialis)

**Ausgangsposition:** Ein Knie stützt auf der Bank – ebenso der gleichseitige Arm. Der andere Fuß steht am Boden. Winkeln Sie Ihren Ellbogen evtl. ein wenig an, damit der Rücken in etwa gerade zum Boden ist. Die Hantel halten Sie in der freien Hand.

**Endposition:** Der Ellbogen ist eng am Körper, die Hantel so weit es geht hinaufgezogen.

## **Mit Rotation**

Sie können bei dieser Übung auch anders als im Video gezeigt die Schulter tiefer absinken lassen und eine Rotation des Oberkörpers mit einbeziehen. So erreichen Sie eine stärkere Vordehnung des m. teres major und beziehen den ganzen Rumpf mit in die Übung ein. Am besten beziehen Sie beide Übungen in Ihr Training mit ein, denn Sie sollten sowohl stabilisieren, als auch funktionelles Bewegen beherrschen.

# Typische Fehlerbilder

## Rundrücken

Achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung. Besonders schwer fällt dies oft Menschen mit langen Armen. Winkeln Sie diese ggf. leicht an, um den Oberkörper parallel zum Boden zu halten.

[end\_tabset]